



新冠肺炎疫情緊繃之際， 願大家都能夠吃得開心、 吃得營養、吃得健康

◆ 內科部主治醫師 黃俊達

人的一生，就如同一場無止境的馬拉松，直到生命盡頭的那一天，才是終點所在。常常，我們在這賽程的起步、加速與衝刺都能夠跑得優雅、跑得享受，但在接近賽程的終點線前，卻開始步伐紊亂、不知跑步為何。在八月刊的台大醫網，一開場就由家庭醫學部蔡兆勳主任來教教我們，如何跑出生命的圓滿。

肺癌已蟬聯多年國人癌症死因的榜首，很高比例的患者在診斷當下就已經面臨晚期的病況，儘管肺癌治療多年來的研究與發展，已見初步成效，但是跟患者們的期待，仍有一段不小的差距，本期內科部蔡幸真醫師研究團隊結合 DNA 去甲基化藥物與人體內的特殊 T 細胞「伽瑪 - 德爾塔 ($\gamma \delta$) T 細胞」，研發出治療肺癌的全新策略，有望在不久的將來引進臨床應用，盼望著為肺癌患者帶來更好的明天。

體重過重、甚至肥胖，是現代人的文明病，坊間關於減重常常流傳著一些迷思或偏方，而不適當的減重不僅效果不彰，更可能帶來營養不均衡的嚴重後果，所幸本期營養室陳乃嘉營養師來幫我們解惑，究竟是「少量多餐」好呢？還是「多量少餐」適合體重的控制？此外，同場加映藥劑部唐筠雯藥師關於減重藥物深入淺出的介紹，讓我們了解在飲食及運動之外的輔助療法。

晚期癌症的治療是一場長期的戰役，除了化學治療、標靶治療與免疫治療等武器之外，後勤補給也同樣的重要，顧名思義，營養狀況也是整個抗癌治療過程中，是否能夠成功的關鍵因素之一，癌症患者切勿盲目聽從良莠不齊的網路或社群軟體資訊，可以先來參考營養室葉宜玲營養師

帶給我們癌症病人居家飲食的重要概念。

「唉呀，我們家兒子就只愛挑肉吃」、「我那唸國小的孫子身高是全班倒數第一名」、「我家女兒瘦巴巴的，都吃不胖」，這些議題總是在婆婆媽媽的茶餘飯後繚繞著，本期的兒童專欄，就讓我們從「小」做起，營養室詹貽婷與蔡書玫營養師會聯手教導我們如何調教愛吃肉不吃菜的小朋友，並打造出一付高大健康的體魄。

古云「病從口入」，維持腸胃道的健康是近年來備受重視的課題，很榮幸保健園地有護理部許曉萍護理長為我們帶來吃出健康的六大原則。在園地裡，還有民眾常有的疑問「吸菸會影響藥物的療效嗎？」很高興由藥劑部黃宣甄藥師來為我們詳細解答。

自今年五月新冠肺炎疫情升溫之際，臺大醫院暨臺大醫療體系備受各界的信賴，身為臺灣北海岸最重要的醫療堡壘「臺大醫院金山分院」，配合中央防疫政策成為專責醫院，收治確診病患、提供民眾快篩與疫苗施打等服務，也同樣在各界愛心關懷下，能夠持續守護北海岸萬里、金山、石門及三芝等四區民眾的身心健康。

本期最後的健康營養補給站，由營養室同仁來擔綱壓軸，為了讓血液透析民眾也能夠吃出屬於自己的營養和健康，鍾佳倫營養師提供了血液透析的飲食原則，以攝取適量的營養素，俾以維持良好體能、避免併發症與提升生活品質。

編者再多的文字也無法完全表達原作的豐富內容，還只得請各位讀者自行挖掘與體會！